

*Жышес*

"Утверждаю"  
Заведующий МБДОУ  
д/с "Солнышко" с. Южный Урал  
Гушина Н.С.

10-дневное меню рациона питания детей раннего и дошкольного возраста

1 неделя														
1 день	№р	масса порции	2 день	№р	масса порции	3 день	№р	масса порции	4 день	№р	масса порции	5 день	№р	масса порции
Завтрак		если сад	Завтрак		если сад	Завтрак		если сад	Завтрак		если сад	Завтрак		если сад
Каша овсяная жидкая	88	150 190	Каша ячневая жидкая	96	150 190	Каша "Дружба"	93	150 190	Каша манная жидкая	173	150 190	Каша рисовая жидкая	99	150 190
Бутерброд с маслом	4	20/4 25/5	Бутерброд с сыром	4	20/4 30/5	Бутерброд с повидлом	3	20/8 30/8	Бутерброд с маслом	4	20/4 30/5	Бутерброд с сыром	3	20/8 30/8
Какао с молоком	248	150 200	Кофейный напиток с молоком	263	150 200	Чай молоком	253	150 200	Кофейный напиток с молоком	248	150 200	Какао с молоком	263	150 200
<b>2 завтрак</b>		<b>если сад</b>	<b>2 завтрак</b>		<b>если сад</b>	<b>2 завтрак</b>		<b>если сад</b>	<b>2 завтрак</b>		<b>если сад</b>	<b>2 завтрак</b>		<b>если сад</b>
Сок	130	100 100	Фрукты свежие	130	100 100	Сок	130	100 100	Фрукты свежие	130	100 100	Сок	130	100 100
<b>Обед</b>		<b>если сад</b>	<b>Обед</b>		<b>если сад</b>	<b>Обед</b>		<b>если сад</b>	<b>Обед</b>		<b>если сад</b>	<b>Обед</b>		<b>если сад</b>
Салат из моркови с яблоком	173	45 50	Винегрет овощной	43	45 50	Салат из свеклы	2	40 50	Салат картофельный с кукурузой	33	40 50	Салат витаминный с кукурузой	39	45 50
Суп с макаронными изделиями	35	200 200	Щи из свежей капусты	27	200 200	Суп картофельный с клецками	101	200 200	Борщ с фасолью и сметаной	37	200 200	Суп ленинградский	37	200 200
Птица в соусе томатном	179	65 70	Тефтели в соусе	134	70 70	Рыба тушенная в томате с овощами	298	150 70	Гуляш из отворной говядины	312	65 70	Кнели куриные	77	150 70
Каша гречневая	205	105 130	Картофель и овощи тушеные	318	100 130	Рис припущенный		130	Каша перловая рассыпчатая	206	100 130	Пюре картофельное		130
Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28
Хлеб ржаной	Г(6555)	20 24	Хлеб ржаной	Г(6555)	20 24	Хлеб ржаной	Г(6555)	20 24	Хлеб ржаной	Г(6555)	20 24	Хлеб ржаной	Г(6555)	20 24
Компот из сушеных фруктов + "С"	241	180 200	Компот из свежих фруктов + "С"	240	150 200	Компот из сушеных фруктов + "С"	341	20 200	Кисель	240	150 180	Компот из свежих фруктов + "С"	241	180 200
<b>Полдник</b>		<b>если сад</b>	<b>Полдник</b>		<b>если сад</b>	<b>Полдник</b>		<b>если сад</b>	<b>Полдник</b>		<b>если сад</b>	<b>Полдник</b>		<b>если сад</b>
Печенье		30 30	Сдоба обыкновенная	466	50 60	Вафли		40 40	Булочка дорожная	139	60 60	Печенье		30 30
Кисель	263 264	150 180	Кисломолочный продукт	251	100 150	Кисель	263	150 180	Кисломолочный продукт	251	100 150	чай с сахаром	251	100 200
<b>Ужин</b>		<b>если сад</b>	<b>Ужин</b>		<b>если сад</b>	<b>Ужин</b>		<b>если сад</b>	<b>Ужин</b>		<b>если сад</b>	<b>Ужин</b>		<b>если сад</b>
Омлет с сыром	130	110 170	Рис припущенный с овощами	126	100 150	Запеканка из творога со сгущенным молоком	126	100 190	Омлет	110	80 170	Макаронные отварные с овощами	117	100 130
Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28	Хлеб пшеничный	Г(6555)	20 28
Чай с сахаром	263 264	150 200	Сок	263 264	150 100	Чай с сахаром	263 264	150 200	Чай с лимоном	263 264	150 200	Кисель	200 264	150 180

2 неделя																			
6 день			7 день			8 день			9 день			10 день							
Завтрак	№р	масса		Завтрак	№р	масса		Завтрак	№р	масса		Завтрак	№р	масса					
		исли	сад			исли	сад			исли	сад			исли	сад				
Каша пшеница жидкая	84	150	190	Каша "Дружба" жидкая	96	150	190	Каша овсяная жидкая	99	150	190	Каша манная жидкая	93	150	190	Каша рисовая жидкая	173	150	190
Бутерброд с маслом	4	204	305	Бутерброд с сыром	3	208	308	Бутерброд с повидлом	4	204	305	Бутерброд с маслом	3	208	308	Бутерброд с сыром	4	204	305
Чай с сахаром	248	150	200	Кофейный напиток с молоком	248	150	200	Чай с молоком	253	150	200	Какао с молоком	248	150	200	Кофейный напиток с молоком	248	150	200
2 завтрак		исли	сад	2 завтрак		исли	сад	2 завтрак		исли	сад	2 завтрак		исли	сад	2 завтрак		исли	сад
Сок	130	100	100	Фрукты свежие	130	100	100	Сок	130	100	100	Фрукты свежие	130	100	100	Сок	130	100	100
Обед		исли	сад	Обед		исли	сад	Обед		исли	сад	Обед		исли	сад	Обед		исли	сад
Салат из моркови	43	45	50	Салат из свеклы	173	40	50	Салат из белокачанной капусты	39	45	50	Винегрет	33	45	50	Салат карто-ль с соевым огурцом и горошком	2	40	60
Борщ с фасолью и сметаной	73	200	200	Суп с макаронными изделиями	34	200	200	Суп картофельный с горохом	29	150	200	Суп "Шахтерский"	36	200	200	Суп крестьянский	37	200	200
Плов из птицы	179	65	150	Котлеты, биточки из говядины	77	60	70	Макаронные изделия отварные	315	100	130	Жаркое по домашнему	153	150	150	Рыба в томате с овощами	186	100	70
				Рагу из овощей		100	130	Котлеты рыбные	144	70	70	Хлеб пшеничный	Г(с5)	20	28	Каша гречневая	312	65	130
Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб ржаной	Г(с5)	20	24	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28
Хлеб ржаной	Г(с55)	20	24	Хлеб ржаной	Г(с55)	20	24	Хлеб ржаной	Г(с55)	20	24	Кисель	240	150	180	Хлеб ржаной	Г(с55)	20	24
Компот из сушеных фруктов + "С"	241	180	200	компот из свежих фруктов + "С"	240	150	200	Компот из сушеных фруктов + "С"	241	180	200				Компот из свежих фруктов + "С"	241	180	200	
Полдник		исли	сад	Полдник		исли	сад	Полдник		исли	сад	Полдник		исли	сад	Полдник		исли	сад
Вафли		40	40	Сдоба обыкновенная	289	60	60	Печенье		30	30	Булочка "Домашняя"	274	50	60	Вафли		40	40
Кисель	200	264	100	Кисломолочный продукт	263	150	150	Молоко кипяченое	251	100	100	Кисломолочный продукт	233	150	150	Кисель	251	100	180
Ужин		исли	сад	Ужин		исли	сад	Ужин		исли	сад	Ужин		исли	сад	Ужин		исли	сад
Запеканка из творога со сгущенным молоком	191	100	190	Омлет натуральный	117	100	170	Картофель запеченный	110	80	130	Сырники из творога со сгущенным молоком	130	110	200	Макаронные отварные с сыром	204	100	130
Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28	Хлеб пшеничный	Г(с55)	20	28
Компот из свежих фруктов	263	264	150	Чай с молоком	264	150	200	Кисель	200	264	150	Чай с лимоном	263	264	150	Чай с сахаром	264	150	200